

ポールウォーキング 始めてみませんか？

ポールウォーキング とは？

両手に2本の専用ポールを持つだけで、誰でもすぐに始められる運動です。

どんなメリットがあるのか？

姿勢改善

ポールを持って歩くと自然と背筋が伸び左右のバランスのとれた正しい歩行姿勢になります。

ダイエット

ポールを持って歩くと、通常のウォーキングより平均して約8~15%エネルギー消費量がアップ！

筋力アップ

3ヶ月間ポールを持って歩くと、平均して約1.2倍脚筋力がアップ！

※長野県次世代ヘルスケア産業協議会「健康」×「ものづくり」分科会事業
ポールdeアクティブウォーキング」パンフレットより引用

おススメする理由

正しい歩行では腕を振って歩く必要があります。いつも鞆や荷物を持っていると腕を振って歩くことができません。そのため正しい歩き方ができず、膝や腰を痛める原因にもなります。またメディアでは大股で歩いた方がいいといいますが、それは正しい歩き方ができたうえでのことで、ただ大股で歩いたとしても腕を振って歩かないと上半身と下半身がばらばらになり歩きづらいだけです。

まずは歩くときに意識して腕を振って正しい歩行を目指してみませんか？
そのために補助ツールとしてポールウォーキングをおススメします。

